

Cours de cuisine du samedi 21 janvier 2012

Cucina casalinga / cuisine comme à la maison !



Maître cuisinier du jour : Tullio* (grazie mille)
Palomba.generoso@bbox.fr

- Retrouvons Tullio, traiteur :
 - . aux halles d'Auray le lundi, mercredi, vendredi et samedi matin
 - . au marché d'Hennebont le jeudi matin
 - . au marché de Ploemeur le dimanche matin

Au menu :

Risotto au noir de seiche, à la vénitienne / Risotto al nero di seppia

Idée apéritif : un vin rouge frais et léger, le Rossi

Risotto au noir de seiche

Ingredients / ingredienti

pour 4 personnes / per 4 persone

- 2 blancs de seiche* / 600 gr. di seppie
- 500 gr. de riz spécial risotto (carnaroli, conseillé par Tullio) / 500 gr. di riso superfino carnaroli
- 2 gousses d'ail / 2 spicchi d'aglio
- 2 oignons, rouges de préférence / 2 cipolle rosse
- ½ bouteille de vin blanc, type Chardonnay
- ½ litre de bouillon de poisson ou autre (bouillon cube)
- Huile d'olive / olio d'oliva
- beurre / burro
- sel, poivre / sale, pepe

* *Demander à votre poissonnier de vous donner l'encre ou les poches d'encre qu'il retire des seiches.*

1. Préparer le bouillon de poisson ou de volaille.
2. Dans une autre casserole, blanchir les blancs de seiche, en les plongeant dans l'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes. Vider l'eau. Réserver.
3. Faire revenir huile d'olive, beurre, ail et oignons finement hachés au couteau. Baisser le feu (induction : thermostat 9). Laisser dorer.
- 4 Couper les blancs de seiche en petits rectangles (1 x 5 cm).
5. Verser le riz dans la marmite d'oignons bien dorés en mélangeant le tout ; le nacrer (laisser cuire doucement tout en remuant jusqu'à ce que le riz prenne la couleur nacre brillant). Verser le vin blanc puis un peu de bouillon. Continuer à remuer. Ajouter régulièrement du bouillon.
6. A mi-cuisson, ajouter les morceaux de seiche. Continuer à remuer. Verser le reste du bouillon. Ajouter l'encre de seiche ou déposer directement les poches d'encre qui s'éclateront à la cuisson. Faire mijoter tout en remuant (au total, compter 15 minutes de cuisson du riz). Fermer le feu. Couvrir et laisser reposer 5 minutes.

Delizioso. Buon appetito !

La recette en photos

—



Photo 1 : Éplucher l'ail et les oignons avant de les hacher finement au couteau



Photo 2 : La seiche, le riz carnaroli, l'encre de seiche du poissonnier



Photo 3 : Blanchir les blancs de seiche lavés



Photo 4 : Faire dorer l'ail et les oignons dans l'huile et le beurre. Baisser le feu et remuer.



Photo 5 : Jeter le riz dans le mélange



Photo 6 : Couper la seiche en morceaux



Photo 7 : Bien remuer le mélange qui cuit doucement



Photo 8 : verser le vin et du bouillon peu à peu



Photo 9 : Ajouter délicatement l'encre



Photo 10 : Remuer constamment le riz durant la cuisson



Et voilà le travail. C'est beau et c'est bon.